

健康康康 过大年

吃 饮食有节

玩 张弛有度

黎艺
临床营养科主任
海南省人民医院

■ 本报记者 侯赛
通讯员 冯琼

马上就要过农历新年了。年节近,各种美味正等着你,却也可能带来“每逢佳节胖三斤”的烦恼。很多瘦身男女辛苦运动大半年,不料吃几顿就回到减肥前。如何合理饮食,吃出健康?来跟海南省人民医院临床营养科主任黎艺学一学吧!

这些因素导致“胖三斤”

“节日肥”并不是空穴来风,黎艺分析说,逢年过节时候的这些因素都可能成为人们“过年肥”的助推器。

首先,春节年货吃不停。研究发现,当食物种类太多时,人们所吃的分量是平常的四倍。食物的区别越大,意味着你享受食物的时间变得更长,无法获得饱腹的感觉。虽然营养指南建议,为了健康,一餐中最好有多种食物,但是大家应该警惕盘中一次性出现特别多种不同食物的状况,比如吃自助餐时。

其次,家人聚餐多。逢年过节,家人聚餐成为一种习惯。研究发现,和别人一起吃饭会增加你的饭量。你选择吃的食物也可能被影响——你会更容易和周围的人选择相似的食物。

在和跟我们关系亲密的人吃饭的时候,这种影响会变得更大,因为我们会非常想和他们有共同之处。这主要是一种社会效应,我们会把别人的饮食行为作为自身的参考。

第三,天气冷胃口好。气温降低,为维持体温身体需要摄入更多的热能,再加上天冷促使胃酸分泌,更易胃口大开。

第四,放假“窝里趴”。放假

很多人喜欢睡懒觉,运动量少,消耗的热量随之变少,多余的热量就易转化为脂肪。

第五,聚会喝酒多。亲朋好友聚餐,喝酒少不了。1克酒精等于7卡路里,这些热量若消耗不了便转为脂肪储存在体内。喝酒过多还易影响正常饮食摄入,致营养失衡。

均衡膳食 定量进食

很多人因此想减肥,但又抵挡不住美食的诱惑,这里有几个小技巧,可以帮你在想吃就吃的同时控制住体重:

合理的荤素搭配——

要保持体型,必须确保荤素搭配合理,蔬菜和肉类都要适量。食用蛋白质含量高的肉类食物,容易引起上火便秘、胃肠胀气,诱发高血脂、冠心病以及脑血管的发生。而绿叶蔬菜含有保护肝脏的维生素和抗氧化剂,在肝脏代谢能力正常时可以防止脂肪在体内堆积。要控制零食如瓜子、花生等坚果,麻花等油炸食品。含“糖”高的淀粉类食物要少吃,如糖果、点心、主食等。饮料、酒也要少喝。

定量进食——

暴饮暴食很容易导致身体变形,无论菜肴多么丰富,都应该适量,荤素搭配合理,点到为止。

多吃煮过的菜——

如果你想减少油脂的摄入量,你应该少吃油炸菜,选择多吃清水煮过的菜。如果一些菜过于油腻,你可以用清水涮过再吃。

劳逸结合——

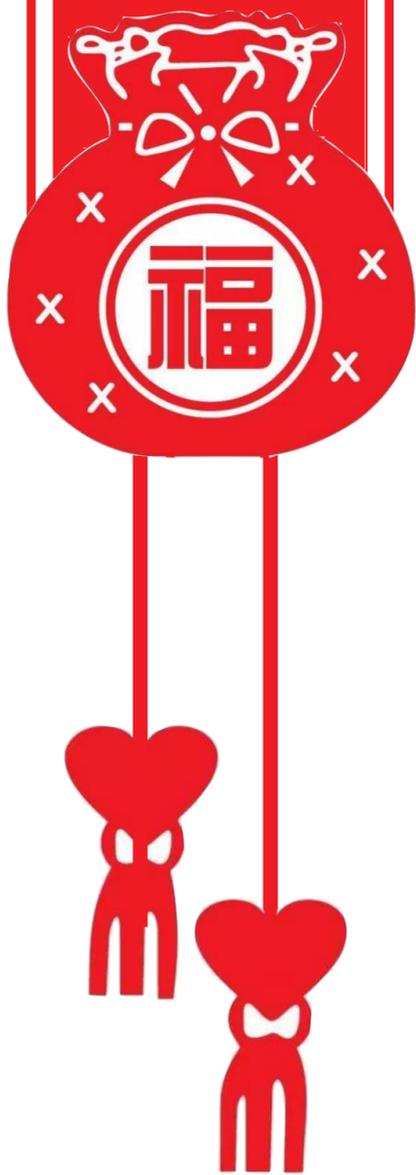
假日活动增多,应注意劳逸结合,分配好休息时间,以免假期过后生物钟紊乱。

接福 居家

编者按:

农历辛丑年春节马上就要到了。欢乐的团聚即将开启,丰富的年夜饭就要开席。欢天喜地过大年的同时,别忘了带上我们的健康锦囊!

正值辞旧迎新之际,海南日报《健康周刊》邀请四位医生,为大家送上新春祝福和健康福袋,恭祝广大读者朋友们过一个健康快乐的祥和年,新的一年龙马精神、身体健康!



健康福袋

欢度新春佳节,要注意作息有常,饮食有节。特别是有糖尿病的朋友,要做到三餐饮食规律、食物搭配合理、治疗运动相结合,过一个欢乐祥和的农历牛年春节!

陈漠水
心内科主任
海口市人民医院

药 有备无患

■ 本报记者 侯赛

春节,正值冬春交替时节,此时是心脑血管疾病的高发期。海口市人民医院心内科主任陈漠水提醒,特别是一些有高血压、糖尿病等基础疾病的患者,不能因为过节就任性吃喝、忘记吃药等,还是应该按时作息,保持良好的生活习惯。另外,除了自己,家人也一定要熟悉心脑血管疾病的预防和急救的简单知识,有备无患。

陈漠水提醒,中老年人是心脑血管疾病的高危人群,尤要警惕,总的来说,应注意以下五个方面:

1. 做好血压的管理和监控

新春佳节正处于冬春换季时节,昼夜温差和室内外温差变化大,老年人或有心脑血管基础疾病的人容易发病。陈漠水提醒,一定要做好血压管理,每天都要监测血压,按时足量服药。老人要注意保暖,外出活动时最好有家人陪伴,独行的老人可在身上携带急救药品和联系卡片,在卡片上写明姓名、住址、亲友电话以及过往病史,以便发生意外时获得及时救治。

2. 防止暴饮暴食,要低盐饮食

春节期间,各种美食当前,很容易一不小心就吃多了,陈漠水提醒,饮食一定要节制,防止暴饮暴食。另外,一定不要高盐饮食,食盐过多会加重心脑血管病情。在保持低盐饮食的同时,须增加钾的摄入以保护心肌细胞,含钾

的食物有:苋菜、油菜、西红柿、苦瓜等,多吃蔬菜水果。另外,要少烟少酒。

3. 注意休息,保证充足睡眠

陈漠水提醒,虽然放假,但作息也不能太随心所欲。很多人春节通宵达旦地打麻将、熬夜玩乐,比上班还累,导致免疫力下降,也很容易让疾病有机可乘。建议提高自律性,管好自己,可以比平常稍微晚点睡觉,但也要保证充足的睡眠。

4. 储备好药物

患有基础疾病的人群,建议认真检视一下自己的药物储备是否充足,不足的要及时补充。比如,有的患者患有动脉硬化、血栓等疾病,需要长期吃抗血栓药,千万不要擅自停药。血栓是血液在血管或心脏中形成的小血块,若随着血液流动可致在血管堵塞,就会引起某部位的栓塞。栓塞发生于大脑,会表现为短暂性脑缺血发作、脑梗塞;发生于心脏会引起心肌梗塞;血栓流入肺部,则会引起肺栓塞。每一种都可致命。患者一定要引起高度重视。

5. 要了解卒中的早期症状和急救知识

此时是心脑血管疾病的高发期,一定要熟知卒中的早期表现。一旦出现胸前区的疼痛、濒死感、胸闷胸慌等症状,要马上拨打120,及时就诊,千万别想着自救,任何自救都是在耽误救治时间,“卒中的黄金救治时间是4.5小时,超过这个时间,能救回来的希望大大减小。”

健康福袋

虽然过节,大家也不能太随心所欲,还是应该按时作息,保持良好的生活习惯。另外,除了自己,家人也一定要熟悉心脑血管疾病的预防和急救的简单知识,有备无患。

■ 本报记者 马珂

“过去,被视作老年病的颈椎病,现在愈来愈‘青睐’年轻白领,患者年龄已出现年轻化趋势。”海口市人民医院骨科医学中心主治医师黄重说,很多年轻白领上班时对着电脑干活,下班后又忙着上网,身体长时间被迫保持同一个姿势,无疑为颈椎病的发病埋下了祸根。过年了,整天抱着手机不放的“低头族”“手机党”们,也要学会保护颈椎。

颈椎病因复杂 可累及脊髓及神经

随着现代生活方式的改变,颈椎病的发病率也越来越高,成为影响国民健康的重要疾病。

“我们小小的颈椎病变可累及脊髓、神经、椎动脉和交感神经,无论哪一个受到压迫都可能出大问题。”黄重告诉海南日报记者,颈椎病是一种比较常见的退行性病理改变,颈椎病的病因复杂,临床表现多样,多数患者开始症状较轻,到后期越来越严重。颈椎病的主要症状有头、颈、肩、背、手臂酸痛,颈部僵硬,活动受限。颈肩部痛可放射至头部和上肢,有的伴有头晕,重者伴有恶心呕吐,卧床不起。肩背部沉重感,上肢无力,手指发麻,肢体皮肤感觉减退,手握物无力,有时不自觉地握物落地。另一些病人下肢无力,行走不稳,踩棉花状感,双下肢麻木。而当颈椎病累及交感神经时可出现头晕、头痛、视力模糊、两眼发胀、耳鸣、心慌等症状。更为严重的后果是猝死,又称为

颈椎性猝倒,多在行走中或骑自行车时突然猝倒,可很快在1-2分钟后清醒站起,无后遗症,但后果十分危险,“这是颈椎病发病的一个特殊症状,患者长期椎动脉基底动脉供血不足,反复发作眩晕、恶心、呕吐、头痛,在突然扭头时猝倒,可和其它脑血管病相鉴别。”

保护颈椎 这些方法可借鉴

春节期间,追剧、游戏不可自拔,都会导致离健康颈椎越来越远。“当一个人不低头的时候,脖子只需要承担头部的压力,大约4-5公斤。但当低头时,脖子需要承担的压力会越来越重,给颈椎的负荷同样加重。”黄重称,多数人颈椎起病时不被重视,只有当症状继续加重影响工作和生活时才引起重视。所以,春节期间,“低头族”“手机党”们要减少看手机的次数,可通过简单的预防保健,预防颈椎病的发生。

黄重建议:

1. 要有正确的姿势,坐着看手机或者电视的时候,应该保持颈椎中立的位置,目光平视,双肩自然下垂,腰部应该有支撑。
2. 避免长时间低头,通过调整看手机的姿势、改变固定不动看手机的习惯,看手机半小时到一小时就要抬头活动颈椎。
3. 做颈椎的保健操,进行颈椎各个方向的自动及抗阻运动,可通过游泳、练八段锦等方式预防颈椎病。
4. 调整枕头的高度。枕头的高度应能保持颈椎的生理前凸。习惯仰睡的人,枕头高度应与自己的手掌宽度差不多;习惯侧睡的人,枕头高度应与自己的单侧肩膀高度差不多。

救 急救有方

■ 本报记者 马珂

每年节日期间,都有不少患者因手切割伤、油烫伤、食物卡住喉咙、急性酒精中毒到医院就诊。海口市120急救中心副主任任欧阳洁森提醒人们关注节日安全,了解节日期间常见病的急救知识,以便正确采取保护家人身体健康的应急措施。

割伤用创可贴有讲究

当发生手割伤时,浅的伤口可以用温开水或生理盐水冲洗拭干后,用碘酊和酒精消毒、止血,也可以用“好得快”喷雾剂喷伤口,然后进行包扎,一般能较快痊愈。对较小伤口外用“创可贴”即可,使用创可贴48小时应更换新的。已感染化脓的伤口不能贴,以免阻碍脓液的流出;伤口较深、出血较多时也不能贴,应立即压迫止血,速到医院行清创术,视伤情而缝合修补。刀伤伤口不宜涂抹软膏之类的药物,否则不利于伤口愈合。另外用创可贴伤口处不易着水,以免引发感染。一旦发现伤口有红、肿、热、痛的现象应该及时就医。

烫伤应区别对待

烫伤按其深浅分为三度。油的烫伤多为一度,烫伤一般只烫坏表皮,看上去发红,多不起泡,很痛;少数严重者可引起二度烫伤,可烫及真皮层,其特征是疼痛和起水泡。

烫伤后首先要脱离热源,去掉衣服。轻度烫伤可以用凉水冲洗或用干净的冷毛巾冷敷,涂些龙胆紫,不必包扎。要保持创面清洁,否则容易污染创面,加

重损伤;皮肤起泡时,最好不要把水泡弄破,将水泡四周皮肤用酒精消毒,然后用干净布包扎。

异物卡喉走出误区

当鱼刺卡在嗓子里时,千万不能让患者囫圇吞枣大块馒头、米饭等食物。鱼刺等异物应采取正确方法及早取出。通常鱼刺最易刺在咽部扁桃体或其附近组织上,这时应让病人张大嘴,另一人借助自然光或用手电筒照射咽部,让病人说“啊”,同时迅速地用筷子或匙柄将舌向下压,充分暴露咽部,然后用镊子将鱼刺取出。如果鱼刺细小,也可试饮米醋使其软化。如张口看不见鱼刺,应速送医院请医生进行处理。

酒精中毒及时就医

急性酒精中毒通常可分为三度:轻度为兴奋期,表现为滔滔不绝地说话,时喜时悲,时恼时怒,颜面潮红或苍白,眼结膜充血,可有上腹不适、恶心甚至呕吐。中度为共济失调期,出现语无伦次,动作笨拙,步态摇晃。重度为昏迷期,表现为昏睡、呕吐、呼吸缓慢、心跳加快,特别严重时大小便失禁、抽搐、昏迷,可发生呼吸麻痹而死亡。

发现酒精中毒者后,首先要检查患者有无意识。只要患者出现上述急性酒精中毒症状,对轻度、中度中毒者,家庭急救首先要鼓励或设法使患者吐出胃内残存的酒。特别是要认真观察,如患者病情加重或重度昏迷,应立即送患者到医院就医。同时使其头部偏向一侧或让其侧卧,以防呕吐时食物吸入气管而导致窒息。

黄重
骨科医学中心主治医师
海口市人民医院

健康福袋

春节期间很多人追剧、游戏不可自拔,机不离手成了过节姿势的“标配”。但在尽兴玩耍的同时,也带来颈椎病的隐患。保护颈椎,一是要注意控制看手机的时间,同时也可以通过简单的保健操,预防颈椎病的发生。

欧阳洁森
中心副主任
海口市120急救

健康福袋

春节期间要警惕手切割伤、烫伤、异物卡喉、酒精中毒的频发,一旦发生意外紧急情况,不能想当然地胡乱处理。急救常识多温习,千钧一发时可救人。